3月の健康の窓

予約・問合先　〒425-0035　東小川1-8-1
保健センター　☎627-4111　FAX627-9960

乳幼児健康診査・相談

■6～7カ月児相談
◆焼津地区にお住まいの人
対象　令和3年8月生まれの子
日程　●焼津・大村・港…3月1日㈫
●豊田・東益津…3月2日㈬
●小川・大富・和田…3月3日㈭
受付時間　午前9時～9時30分
会場　保健センター
◆大井川地区にお住まいの人
対象　令和3年7・8月生まれの子
日程　2月8日㈫
受付時間　午前9時～9時30分
会場　大井川福祉センター
【共通】
内容　身体測定、集団指導、育児相談
持ち物　母子健康手帳、アンケート、筆記用具、バスタオル
※来場が困難な場合は問い合わせてください。

■1歳6カ月児健康診査とフッ素塗布
※前月に1歳6カ月を迎えたお子さんが対象です。
◆焼津地区にお住まいの人
対象　令和2年8月生まれの子
日程　●焼津・大村・港…3月8日㈫
●豊田・東益津…3月9日㈬
●小川・大富・和田…3月10日㈭
会場　保健センター
◆大井川地区にお住まいの人
対象　令和2年6・7月生まれの子
日程　2月10日㈭
会場　大井川福祉センター
【共通】
受付時間　午後1時～2時
内容　内科・歯科健診、身体測定、集団指導、育児相談、フッ素塗布（希望者のみ・自己負担金800円）
持ち物　母子健康手帳、アンケート、バスタオル

■3歳児健康診査
※前月に3歳を迎えたお子さんが対象です。
対象　平成31年2月生まれの子
日程　●焼津・大村・大井川…3月11日㈮
●豊田・東益津・港…3月15日㈫
●小川・大富・和田…3月17日㈭
受付時間　午後1時～2時
会場　保健センター
内容　内科・歯科健診、身体測定、眼科検査、尿検査、集団指導、育児相談
持ち物　母子健康手帳、アンケート、目のアンケート、子どもの早朝尿、バスタオル

母子健康手帳交付

日程　月～金曜日（祝日は除く）
時間　午前9時～11時
会場　保健センター
持ち物　妊娠届出書・届出書にある持ち物

母子健康相談室

対象　乳幼児とその保護者
日程　月～金曜日（祝日は除く）
時間　午前9時～11時
会場　保健センター
持ち物　母子健康手帳、筆記用具
※大井川福祉センターでは2月8日㈫のみ実施します（受付時間は午前9時30分～10時30分）。

2歳児歯みがき教室

対象　令和2年3月生まれの子
日程　●焼津・大村・大井川…3月7日㈪
●豊田・東益津・港…3月22日㈫
●小川・大富・和田…3月25日㈮
受付時間　午前9時15分～9時30分
会場　保健センター
内容　ブラッシング指導、身体測定、育児相談
持ち物　母子健康手帳、アンケート、仕上げ歯ブラシ、フェイスタオル

管理栄養士による 栄養相談

■母子栄養相談
対象　妊産婦、乳幼児、小中学生
日程　月～金曜日（祝日は除く）
※要予約。時間は予約時に相談してください。
会場　保健センター
内容　妊産婦の食事、離乳食、学齢期の食事など
持ち物　母子健康手帳

■成人栄養相談
対象　どなたでも
日時　月～金曜日（祝日は除く）午前9時～11時、午後1時30分～3時30分（要予約）
会場　保健センター
内容　生活習慣病予防のための食事についてなど

健康相談

対象　どなたでも
日時　月～金曜日（祝日は除く）午前9時～11時、午後1時30分～3時30分（要予約）
会場　保健センター
内容　健診結果（血圧や血糖値など）から体の状態を知り生活習慣について考える
持ち物　健診結果

子育て教室～講義編～

対象　生後3～5カ月の乳児の保護者
日程　3月24日㈭
受付時間　午後1時15分～1時30分
会場　保健センター
内容　小児科医による講義と管理栄養士による離乳食スタート講座とミニ実習
定員　15人（申込順）
申込方法　電話で申し込む
持ち物　母子健康手帳、筆記用具、バスタオル（親子で参加の場合）

子育て教室～実習編～

対象　離乳食開始時期の保護者（託児無し）
日程　2月9日㈬
受付時間　午後1時15分～1時30分
会場　保健センター
内容　管理栄養士による離乳食初期の調理実習
定員　10人（申込順）
申込方法　電話で申し込む
持ち物　母子健康手帳、筆記用具、エプロン、三角巾、布巾、台布巾

健診・検診

指定医療期間での個別健（検）診は、令和4年3月31日までです。受診が済んでいない人は早めに予約をお願いします。

■無料で受診できる検診
- 子宮がん検診…令和3年4月1日時点で20歳の人に無料クーポン券を送付しました
- 乳がん検診…令和3年4月1日時点で40歳の人に無料クーポン券を送付しました

■健（検）診対象者
※対象年齢を令和4年3月31日現在の年齢で表記します。
- 特定健診…40歳以上で焼津市国民健康保険・後期高齢者医療の人。大井川地区の人は志太医師会集団健診または指定医療機関での個別健診を受診できます
※志太医師会集団健診は、令和4年2月10日㈭が最終日となります（申込期間は終了しています）。
- 肝炎検診…40歳の人・41歳以上で過去肝炎検診を未受診の人
- 前立腺がん検診…50歳以上の男性
- 大腸がん検診…40歳以上の人
- 胃がん検診…40歳以上の人（要予約）。
- ピロリ菌胃がんリスク検診…35・40・45・50・55・60・65・70歳の人（40歳以上の人は胃がん検診との選択です）
- 子宮がん検診…20歳以上の女性で昨年度受診していない人
- 乳がん検診…30歳以上の女性で昨年度受診していない人

◆新型コロナワクチンの2回目接種後に乳がん検診を受診する人へ
2回目のワクチン接種後に副反応として、接種側の胸のリンパが腫れることがありますが、受診は可能です。
【共通】
受診券は、全ての健診・検診を受けるまで、無くさないように保管してください。

生活機能チェックなど

■生活機能チェック
チェックの結果、生活機能低下があると判定された人は地域包括支援センターでケアプランを作成し、介護予防・生活支援サービス（訪問型・通所型サービス）を受けることができます。

対象　満70～74歳の人（要支援・要介護認定者、事業対象者、後期高齢者医療制度加入者を除く）

■認知症一次スクリーニング
認知機能低下の早期発見・早期対応のための検査です。
対象　後期高齢者医療制度加入者（要支援・要介護認定者、事業対象者を除く）
【共通】
持ち物　受診券、健康保険証、介護保険証
問合先　地域包括ケア推進課　☎626-1219

介護保険証はお持ちですか？

65歳以上の人は健診を受ける際には、介護保険証（ピンク色）をご持参ください。紛失された場合は、介護保険課まで問い合わせてください。
問合先　介護保険課　☎626-1159

Menu 316 台所からの健康づくり

栄養たっぷりのカキで寒さを乗り切ろう！

カキの香味マヨネーズ焼き

■材料（2人分）
カキ…6個（120g）、下処理用（塩・片栗粉…各小さじ1、水…2カップ）、ニンジン…中1/4本、カブ（根）…小1と1/2個、カブ（葉）…1～2本、ブロッコリー…1/2株、塩…少々、小麦粉…適量、オリーブ油…小さじ1/2、酒…小さじ2、A（ショウガ（みじん切り）…小さじ2、青ネギ…（小口切り）…1本分、味噌…大さじ1/2、マヨネーズ…大さじ1、みりん…小さじ1弱、牛乳…大さじ1）

■作り方
①水気を切ったカキをボールに入れ、下処理用の塩と片栗粉を加えて軽く混ぜる。分量の水を加えて優しくかき混ぜ、汚れを落とす。2～3回水を変えてゆすぎ、水気をふきとる。
②ニンジンは皮をむいて5㍉幅の輪切りに、カブは皮をむいてくし切りにし、葉はザク切りにする。ブロッコリーは小房に分け、それぞれ茹でておく。
③①のカキに塩を振り、小麦粉をまぶす。
④③をオリーブ油を引いたテフロン加工のフライパンで1～2分焼き、裏返し酒を加え蓋をし1～2分焼き、器に取る。
⑤フライパンが温かいうちにAを入れ、②・④の順に加えて混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

レシピ▶

協力／焼津市健康づくり食生活推進協議会　問合先／保健センター　☎627-4111

相談室
■受動喫煙防止対策に関する電話相談　**日時**　令和4年3月31日㈭までの平日　午前8時30分～午後5時15分　**相談・問合先**　県受動喫煙防止対策コールセンター　☎252-0007

2月の生活情報

- 詳しくは各問合先に問い合わせてください。

夜間の診療など

■志太・榛原地域救急医療センター
診療科目　内科、小児科
受付時間　●月～金曜日…午後7時30分～10時　●土・日曜日…午後7時30分～翌日午前7時　※5日㈯・13日㈰・19日㈯・27日㈰・の午後10時以降は、診療科目が小児科のみ。受診の際は事前に問い合わせてください。
持ち物　●健康保険証や後期高齢者医療被保険者証、子ども医療費受給者証など　●服用中の薬があればその薬
問合先　志太・榛原地域救急医療センター　☎644-0099

■静岡こども救急電話相談 #8000
医療機関を受診した方がよいのか、様子をみても大丈夫なのか、看護師や小児科医が電話でアドバイスします。
相談時間　●平日…午後6時～翌日午前8時　●土曜日…午後1時～翌日午前8時　●日曜日・祝休日…午前8時～翌日午前8時
相談番号　●携帯電話やプッシュ回線の固定電話から…＃8000（短縮番号）　●IP電話やダイヤル回線の固定電話から…☎247-9910
問合先　県地域医療課　☎221-2406

相談室

● 相談はすべて無料です。● 祝休日はお休みです。
● ☆印の相談は予約制です。電話で予約してください。

■市民相談室（市役所本庁舎3階）での相談
予約・問合先　市民相談室　☎626-1133
※消費生活相談と多重債務相談は☎626-1147

相談の種類	日程	時間
市民相談	月～金曜日	8:30～17:00
消費生活相談		9:00～16:00
☆司法書士相談	14日㈮	13:00～16:00
☆弁護士相談	毎週水曜日	10:00～12:00 13:00～15:00
☆弁護士による多重債務相談	4日㈮・18日㈮	13:00～15:00
交通事故相談	毎週水曜日	9:30～15:30
☆建築なんでも相談	8日㈫	13:00～15:30
☆登記・測量相談	8日㈫	13:00～15:30
行政相談	7日㈪、21日㈪	13:00～15:30
人権相談	毎週木曜日	9:30～12:00
☆労働相談	17日㈭	13:30～16:00
☆公証人相談	22日㈫	13:30～16:00

■大井川福祉センター「ほほえみ」での相談
予約・問合先　市民相談室　☎626-1133

相談の種類	日程	時間
☆消費生活相談	18日㈮、25日㈮	9:00～11:00
行政相談	10日㈭、24日㈭	13:00～15:30
人権相談	毎週木曜日	13:00～15:30

■女性相談（会場は予約時にお伝えします。1人1時間程度）…家族や職場の相談など
予約・問合先　市民協働課　☎626-1178

相談の種類	予約受付日程	時間
☆女性相談（面談形式）	3日㈭・10日㈭・17日㈭・24日㈭ 8日㈫・22日㈫	9:00～11:30 13:30～16:00

■菱田明名誉院長（浜松医科大学名誉教授）による健康相談
会場・予約・問合先　市立総合病院地域医療連携室　☎623-3111㈹

相談の種類	日程	時間
☆健康相談	8日㈫	13:00～14:00

■青少年教育相談センター（市役所大井川庁舎1階）での相談
問合先　青少年教育相談センター　☎662-0513　FAX kyouikusoudan@city.yaizu.lg.jp

相談の種類	日程	時間
小学生以上の悩み相談	月～金曜日（祝日除く。メール相談は随時受付）	8:30～17:00

■こども相談センター（市役所アトレ庁舎1階）での相談
問合先　こども相談センター　☎626-1165　FAX kodomosoudan@city.yaizu.lg.jp

相談の種類	日程	時間
家庭児童相談 発達相談 DV相談	月～金曜日（祝日除く）	8:30～17:00

ポッチとニャンチの愛の伝言板

■犬・猫の新しい飼い主を募集
犬2頭、猫6匹が新しい飼い主を待っています。
問合先　環境課　☎626-2153

■どうしても飼えなくなった犬・猫がいるとき
中部保健所衛生薬務課（☎644-9283）にご相談ください。

休日当番医と休日当番薬局

変更になる場合がありますので、当日の新聞で確認してください。

■診療時間　午前8時30分～午後5時
※歯科は午前9時～午後3時。☆印は午前9時～午後5時。
■地域の休日・夜間の当番医を知りたいとき（フリーダイヤルによる案内）
問合先　静岡県救急医療情報センター　☎0800-222-1199
■薬に関して質問があるとき
受付時間　月～金曜日　午前9時～正午、午後1時～4時30分
問合先　静岡県薬剤師会医薬品情報管理センター　☎281-9998

日付	診療科など	医療機関名	電話
6日㈰	内科	ふくむらクリニック（大栄町2）	☎627-1228
	内科／小児科	佐藤医院（田尻）	☎624-4804
		櫻井医院（上新田）☆	☎622-0122
	外科	金井整形外科（大村2）	☎621-1211
	耳鼻科	まつなが耳鼻咽喉科クリニック（藤枝市駅前2）☆	☎645-3387
	歯科	井澤歯科医院（石津港町）	☎624-9018
	当番薬局	メロン薬局（大栄町1）	☎629-8862
		フラワー薬局田尻店（田尻）	☎656-3755
		ユーカリ薬局（大村2）	☎626-5000
		どんぐり薬局大井川店（上新田）	☎622-3408
11日㈷	内科	いたやクリニック（小土）	☎621-5200
	小児科／耳鼻科	仲神医院（中新田）	☎623-0805
	外科	谷口整形外科医院（小屋敷）	☎627-2020
	歯科	そのべ歯科医院（八楠1）	☎626-3854
	当番薬局	フレンド薬局（中新田）	☎624-9390
13日㈪	内科／小児科	あしだクリニック（与惣次）	☎623-5656
	外科	こいど胃腸クリニック（小土）	☎621-5100
	耳鼻科	あまの耳鼻咽喉科クリニック（藤枝市田中3）☆	☎646-3313
	歯科	渡辺歯科医院（焼津1）	☎626-1182
	当番薬局	ゆりかもめ薬局（祢宜島）	☎656-2551
20日㈰	内科	ながたクリニック（小柳津）	☎631-6015
	内科／小児科	篠原医院（本町5）	☎628-3070
	外科	志太記念脳神経外科（小柳津）	☎620-3717
	産婦人科	前田産科婦人科医院（小屋敷）	☎626-8603
	耳鼻科	やいづ6丁目耳鼻咽喉科（焼津6）	☎620-6001
	眼科	焼津こがわ眼科（東小川2）	☎626-8860
	歯科	かたおか歯科医院（小土）	☎627-8883
	当番薬局	げんき薬局（小柳津）	☎620-7237
		さくら薬局西焼津店（小柳津）	☎621-4606
		すばる薬局（焼津6）	☎627-2831
		赤木薬局小川店（東小川2）	☎626-5300
23日㈷	内科	こだいらクリニック（小川）	☎621-3333
	内科／小児科	石井ファミリークリニックイオン焼津（祢宜島）	☎625-7722
		横山消化器内科（下小杉）☆	☎622-0045
	外科	おおとみリウマチ整形外科（中新田）	☎656-2221
	耳鼻科	森耳鼻咽喉科（藤枝市大洲1）☆	☎635-8687
	歯科	アオキ歯科（石津）	☎625-1870
	当番薬局	クローバー薬局（小川）	☎625-9000
		わかくさ薬局大富店（中新田）	☎623-3939
		下小杉薬局（下小杉）	☎664-2151
27日㈰	内科	長岡内科（西小川4）	☎629-3205
	内科／小児科	石川医院（田尻）	☎624-4321
	外科	さわい医院（栄町2）	☎626-6660
	耳鼻科	吉田耳鼻咽喉科医院（下小田）	☎623-1187
	歯科	永田歯科医院（本町1）	☎629-3131
	当番薬局	赤木薬局さつき店（西小川4）	☎627-9230
		エムハート薬局たじり店（田尻）	☎656-2233
		マリン薬局（栄町2）	☎621-1008
		東京薬局（栄町3）	☎628-2370

水道工事休日当番店

時間　午前8時30分～午後5時
問合先　各当番店

日付	当番店・電話	日付	当番店・電話
6日㈰	アクト設備㈱ ☎623-8616	20日㈰	青島ポンプ工業㈱ ☎628-2153
11日㈷	焼津市管工事協同組合 ☎627-1710	23日㈷	㈱福泉大井川支店 ☎622-1260
13日㈰	㈲小泉ポンプ工業所 ☎624-0843	27日㈰	㈲見﨑設備 ☎628-9512

相談室
■権利擁護相談（要予約）　成年後見制度の利用や高齢者・障害者の権利擁護について、司法書士による相談を行っています。　**日程**　2月9日㈬、3月9日㈬　午後1時30分～4時30分　**会場**　総合福祉会館　※1組30分の予約制です。詳しくは問い合わせてください。　**予約・問合先**　焼津市社会福祉協議会　☎621-2941